

Kielce, 12.04.2022

Studenci I roku I stopnia studiów niestacjonarnie na kierunku Dietetyka – **Milena Kubicka i Aleksandra Czerw** pod opieką dr Katarzyny Kowalewskiej pracownika Instytutu Nauk o Zdrowiu Collegium Medicum w dniu 07.04.2022r. wzięły czynny udział w pogadance nt: „*Zasad zdrowego odżywiania dzieci i młodzieży*”. Powyższe działanie realizowane było w ramach projektu socjalnego pn. „Solo-rodzic” przygotowanego dla podopiecznych Zespołu Profilaktyki Rodzinnej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach.

Podczas wykładu studentki omówiły najważniejsze zasady z piramidy żywieniowej z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb konsumentów. Wyjaśniono, iż w zdrowej diecie dziecka powinny znaleźć się produkty o wysokiej wartości odżywczej, które zaspokoją potrzeby na wszystkie składniki odżywcze: węglowodany, tłuszcze, błonnik, białko, witaminy, składniki mineralne. W aspekcie zdrowego żywienia omówiono rolę naturalnych składników pożywienia odgrywających istotną rolę wspomagającą prawidłowy rozwój młodego organizmu. Przedstawiono jedną z najbardziej rozpowszechnionych grup składników pokarmowych – woda. Przeanalizowane znaczenie wody dla zdrowia dzieci, występowanie objawów odwodnienia, bilans płynów oraz ocenę indywidualnego zapotrzebowania na wodę.

Wykład poprowadzony przez studentki był poprowadzony profesjonalnie i wzbudził zainteresowanie słuchaczy. Odbiorcy projektu byli zadowoleni z udziału w powyższym, dziękowali za przekazane wiadomości, które będą starali się wcielać w swoim gospodarstwie domowym.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'A. Kowalewska', written over a dotted line.

Podpis

